

BENEFIT OF EXERCISE

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

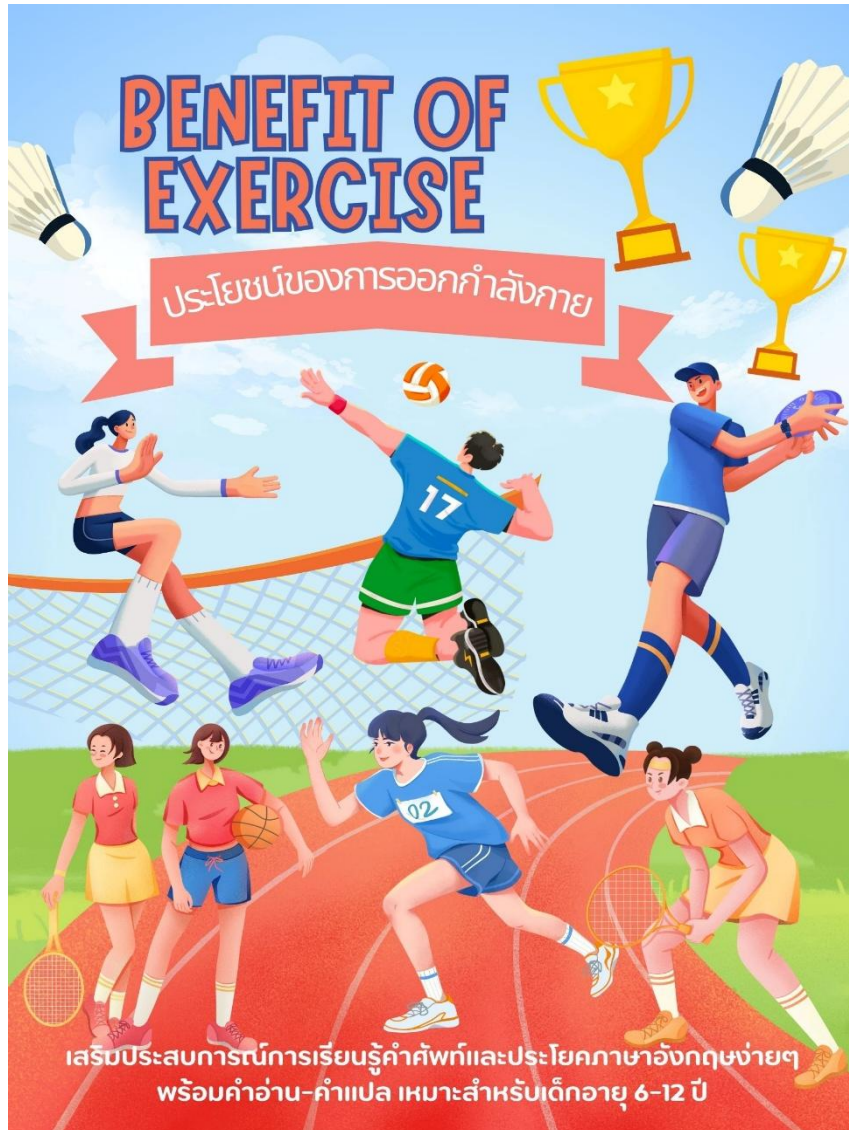


เสริมประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์และประโยคภาษาอังกฤษง่ายๆ
พร้อมคำอ่าน-คำแปล เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี

แบบฝึกภาษาอังกฤษพร้อมคำอ่าน-คำแปล

Benefit of exercise

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย



Author : Dr.Watcharee Tricharoenkullpak,Ph.D.

Artist : Chea Sreymom

Published by : Pimwalee Published

Copyright By Watcharee © 2025. All Rights Reserved.

คำนำ (Introduction)

This book is about the benefits of exercise. Exercise helps children grow strong and healthy. It makes the body active and the mind happy. In this book, children will learn why exercise is good for the body and mind. Exercise can be fun, easy, and good for everyone.

ดิส บัค อีส อะเบาท์ เดอะ เบนฟิต ออฟ เอ็กเซอร์ไซส์. เอ็กเซอร์ไซส์ เฮลป์ส ซิลเดริน โกรว สตรอง แอนด์ เฮลธี. อิท เมคส์ เดอะ บอดี แอ็กทีฟ แอนด์ เดอะ ไมน์ แฮปปี้. อิน ดิส บัค ซิลเดริน วิล เลิร์น วาย เอ็กเซอร์ไซส์ อีส กู๊ด ฟอร์ เดอะ บอดี แอนด์ ไมน์. เอ็กเซอร์ไซส์ แคน บี ฟัน อีซี่ แอนด์ กู๊ด ฟอร์ เอเวอรีวัน.

หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายช่วยให้เด็กๆ เติบโต แข็งแรง และมีสุขภาพดี ช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉงและจิตใจมีความสุข ทั้งนี้ภายในหนังสือเด็กๆ จะได้เรียนรู้ว่าทำไมการออกกำลังกายจึงดีต่อร่างกายและจิตใจ เพราะการออกกำลังกายสามารถสนุก ง่าย และดีสำหรับทุกคน



 ประโยคง่ายๆ บอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย

Exercise makes our body strong.

(เอ็กเซอร์ไซส์ เมคส์ เอาเออะ บอดี้ สตรอง)

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง

Exercise helps our heart stay healthy.

(เอ็กเซอร์ไซส์ เฮลป์ส เอาเออะ ฮาร์ท สเตย์ เฮลธี)

ช่วยให้หัวใจแข็งแรง

Exercise gives us more energy.

(เอ็กเซอร์ไซส์ กิฟส์ อัสมอร์ เอ็นเนอร์จี)

ทำให้เรามีพลังมากขึ้น

Exercise helps us sleep better.

(เอ็กเซอร์ไซส์ เฮลป์ส อัส สลีป เบทเทอร์)

ช่วยให้นอนหลับสบายขึ้น

Exercise makes us feel happy.

(เอ็กเซอร์ไซส์ เมคส์ อัส ฟील แฮปปี้)

ทำให้เรารู้สึกมีความสุข